



Salat mit WOW

Amandas und Almas Salat „einmal anders“

Für das Dressing:

- 200 ml Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- Etwas Essig
- Etwas Olivenöl
- Eine Handvoll Rosmarin

Zutaten für den Salat:

- 1 Blattsalat
- Eine Handvoll Kirschtomaten
- ½ Gurke
- 2 hart gekochte Eier



Zum Verfeinern:

- Rote Rüben
- Avocados
- Radieschen
- Mango
- Apfel
- Räucherlachs
- Mozzarellaabällchen
- Feta
- Oliven
- Walnüsse

- einige Holzspieße

Und so geht's:

Für das Joghurtdressing Joghurt, eine Knoblauchzehe, Honig, Senf, Essig und Olivenöl vermengen und gut schütteln. Je nach Belieben können verschiedene Kräuter hinzugegeben werden.

Für die Essig-Öl-Marinade Rosmarin, eine Knoblauchzehe und zuerst Essig und dann Öl vermischen. Gut schütteln, damit sich Öl und Essig miteinander verbinden.

Nun sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Auf die mundgerechten Salat-Sticks könnt ihr alles stecken, was euch schmeckt: mal mit roten Rüben und Feta, mal mit Tomaten, Mozzarella und Oliven. Anschließend den Spieß in das Dressing tunken oder das Dressing darüber träufeln.

Almas Tipp:

Den Salat in einer großen Flasche anrichten. Dafür jede Zutat nach Farben sortieren und wie einen Regenbogen in die Flasche füllen. Kurz vor dem Essen das Dressing dazugeben und gut schütteln!



Lukas' und Victorias Salattorte

Grundzutaten (1 Torte):

- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 250g Tomatenscheiben
- 3 Mozzarella
- ½ Stange Lauch
- 4 hartgekochte Eier
- 2 Paprikaschoten
- 150g Schinkenwürfel
- 150g Goudascheiben
- Eine Handvoll Olive
- Essbare Blüten



Für das Dressing:

- 400g Sauerrahm
- 4EL Joghurt
- 1 Prise Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schuss Zitronensaft
- ½ Bund Schnittlauch

- Eine Springform

Und so geht's:

Für das Dressing Sauerrahm, Joghurt, Knoblauchzehen, Salz und Zitronensaft verrühren. Den Schnittlauch fein hacken und dazugeben.

Nun die Springform zuerst mit einer Schicht Kopfsalat auslegen und anschließend je nach Belieben belegen. Nun mit etwas Dressing bestreichen und wieder eine Schicht Salat darauflegen. Diese Schritte wiederholen, bis die ganze Tortenform ausgefüllt ist.

Lukas' und Victorias Tipp: Die oberste Schicht schön dekorieren. Die beiden haben zum Beispiel Goudascheiben eingerollt und diese auf der Torte verteilt. Mit essbaren Blüten garnieren.

Eriks und Joshuas Salatwraps

Grundzutaten (8 Portionen):

- 8 große Blätter Eisbergsalat bzw. Kopfsalat
- 8 EL Hummus
- 8 Stangen grünen Spargel
- ½ Gurke
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- Etwas Rotkraut
- 1 Avocado
- Eine Handvoll Radieschen
- Etwas Olivenöl



Zum Verfeinern:

- Feta
- Joghurt mit Schnittlauch
- 1 Zwiebel

Und so geht's:

Statt der Tortilla ist hier das Salatblatt die Hülle für den Wrap. Diesen könnt ihr je nach Belieben füllen. Zum Beispiel mit Avocado, Paprika und Feta. Oder ihr entscheidet euch für eine exquisitere Variante mit Spargel. Als Sauce eignet sich am besten eine Guacamole. Dafür einfach eine Avocado zerdrücken und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Eriks und Joshuas Tipp: Damit die Wraps auch geschlossen bleiben, könnt ihr sie mit Zwiebelringen umwickeln.

Alex' Sommerrollen

Grundzutaten (8 Personen):

- 8 Blätter Reispapier
- 1 Bund Radieschen
- Eine Handvoll Salat nach Wahl (z.B. Eisbergsalat, Rucola, Radicchio, usw.)
- Einige Karotten
- Einige Zucchini
- Etwas Rotkraut



Für die Sauce:

- 1 EL Sesampaste
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup
- Etwas Sesamöl
- Etwas Sojasauce

Und so geht's:

Die Reisblätter kurz in lauwarmes Wasser legen, damit sie weich werden. Nun auf einem Brett oder Teller ausbreiten und je nach Geschmack füllen. Zum Beispiel mit ein paar Radieschen, etwas Salat, klein geschnittenem Rotkraut und Karottenstiften. Nun vorsichtig einrollen, damit das Reispapier nicht reißt.

Für die Sauce, alle Zutaten in einem Gefäß gut vermengen. Die Sommerrollen darin dippen und genießen!